

GÉRER LE STRESS

Le stress chronique peut aggraver ou augmenter le risque d'obésité, de maladie cardiaque, de maladie d'Alzheimer, de diabète, de dépression, d'anxiété, de problèmes gastro-intestinaux, de maux de tête et d'asthme. Bien que nous ne puissions pas toujours choisir notre situation, **nous pouvons choisir notre façon de réagir**. Penser positivement ne signifie pas ignorer les difficultés. Il s'agit d'adopter une attitude de "pouvoir faire" plutôt que de "faire avec".

Choisissez de chercher ce qu'il y a de mieux dans chaque circonstance. Il est prouvé que la pensée positive augmente la flexibilité cognitive et permet à notre cerveau de penser de manière plus créative, ce qui devrait faciliter la recherche de ces aspects positifs avec de l'entraînement.

Prendre le temps de s'occuper de soi chaque jour pour gérer le stress

Prendre soin de soi est différent pour chacun ; il peut s'agir de prendre 15 minutes pour écouter de la musique en solitaire ou de passer du temps à l'extérieur. Envisagez d'essayer différentes façons de rester actif dans le cadre de vos soins personnels.

Voici quelques vidéos :

[Calmer L'anxiété Naturellement- Musique Relaxante pour Déstresser - Contre le Stress - YouTube](#)

[Beautiful Relaxing Music for Stress Relief ~ Calming Music ~ Meditation, Relaxation, Sleep, Spa - YouTube](#)

[Séance de Gym Douce - Niveau 1 sur chaise - 50 minutes - YouTube](#)

[Méditation guidée « Metta », Méditation pour aimer et s'aimer Méditation guidée - YouTube](#)

5 étapes pour mieux gérer :

Prenez soin de votre corps. Le stress est autant physique qu'émotionnel. Un mode de vie positif (bonne alimentation, sommeil, hydratation et exercice physique régulier) peut aider le corps à s'adapter au stress et à réduire l'impact de nos émotions.

Évitez les exutoires négatifs. Il peut être tentant de masquer la douleur par l'alcool, les drogues ou même la nourriture, mais le soulagement n'est qu'un moyen temporaire d'éviter ou d'engourdir les sentiments. Essayez de remplacer ces réconforts par des éléments positifs, comme un appel à un ami.

Remettez en question votre voix intérieure. Ne croyez pas tout ce que vous vous dites. Apprenez à reconnaître si vous vous culpabilisez ou si vous vous critiquez. Remarquez si vous vous fixez sur des pensées négatives ou si vous ruminez des choses que vous ne pouvez pas changer. Entraînez-vous à remettre en question ces pensées. Recentrez-vous sur des pensées positives ou sur la résolution de problèmes.

Réduisez vos tolérances : Les tolérances sont des facteurs de stress lancinants qui apportent un stress de faible intensité dans votre vie. Il peut s'agir d'un encombrement, d'un repas de dernière minute, d'une mauvaise habitude ou d'une personne négative dans votre vie. En élaborant des stratégies pour réduire les petits facteurs de stress, vous disposerez de plus d'énergie lorsque des problèmes plus importants se présenteront à vous.

Renforcez votre résilience

Réfléchir sans revivre

Gérez les émotions négatives liées aux expériences stressantes. Au lieu de revivre l'expérience et de vous concentrer sur ce que vous avez ressenti, réfléchissez aux raisons qui vous ont poussé à vous sentir ou à réagir comme vous l'avez fait. Cela vous permet de vous détacher de vos sentiments, vous aide à comprendre vos réactions et peut conduire à une meilleure adaptation ou à des stratégies plus productives. Entraînez-vous avec un petit moment de stress que vous avez vécu récemment.

La résilience consiste à être capable de surmonter l'inattendu. La durabilité concerne la survie. L'objectif de la résilience est de prospérer.

Jamais Cascio